

Onlineakademie

****Heilsamer Genuss - Entdecke die Welt des Buchweizens****

Der Workshop zum Buch: „Buchweizen Gesunde Power für neues Qi“

Entdecke das Potenzial von Buchweizen und locke mit mir an deiner Seite seine kulinarischen Fähigkeiten hervor. Während wir gemeinsam seine köstlichen und gesunden Möglichkeiten erkunden, schenke ich dir einen Einblick in die Qualität der verwendeten Lebensmittel aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin. In 120 entspannten Minuten zaubern wir leckere Gerichte, die nicht nur voller Vitalstoffe sind, sondern auch entzündungshemmend wirken.

Dieser Workshop ist ideal für alle, die sich präventiv gesund ernähren und ihre Lebenskraft auf neue Beine stellen wollen. Auch während und nach einer Krebsbehandlung ist deine Teilnahme eine hilfreiche Unterstützung. Variationen für Veganer sind in den Rezepten bedacht. Lass dir die Gelegenheit nicht entgehen, die heilende Kraft des Buchweizens zu entdecken.


****Was erwartet dich?***


In unserem Workshop werden wir Buchweizen als Basisrezept verwenden und daraus drei wunderbare Gerichte kreieren:


****Energiegeladenes Frühstück**:**

Starte den Tag mit einem belebenden Frühstück, das dich mit Energie versorgt und die Vitalität deines Körpers fördert.

****Mahlzeit zum Mitnehmen:**** Lerne, wie du mit einmal kochen zwei schmackhafte Mahlzeiten zaubern kannst, die sich auch ideal zum Mitnehmen für unterwegs eignen.

 ****Herzhafte Hauptmahlzeit:**** Gemeinsam werden wir auch eine Hauptmahlzeit zubereiten, die nicht nur leicht zubereitet und köstlich ist, sondern auch dein Wohlbefinden steigert.

 ****Sanfte Körperpflege durch Entlastung und Unterstützung:**** In diesem Workshop zeige dir, wie du Gewürze, Obst, Gemüse und Eiweiß geschickt nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kombinieren kannst, um deinem Körper eine sanfte Entlastung und Stärkung zu bieten.

 ****Wissen zum Mitnehmen:**** Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält nach dem Workshop ein umfassendes Skript mit den Rezepten, Hintergrundinformationen zu den Zutaten gemäß TCM und eine praktische Einkaufsliste. So kannst du die erlernten Gerichte problemlos zu Hause nachkochen.

Für Fragen und zur Anmeldung kannst du mich unter E-Mail: info@martinakahlert.com erreichen. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit dir in die Welt des Buchweizens einzutauchen und wohltuende, köstliche Gerichte zu kreieren.

Deine Lebenskräftigerin® Martina Kahlert

© Martina Kahlert - Onlineakademie für Integrale Lebenspflege und ganzheitliche Gesundheit
Rezepte für Wohlbefinden und guten Geschmack – E-Mail: service@martinakahlert.com

Onlineakademie

Die heilsame Welt des Buchweizens Theorie und Praxis

Buchweizen ein Pseudogetreide mit Power

Buchweizen ist ein faszinierendes Pseudogetreide mit einer reichen Geschichte, die mehr als 6.000 Jahre zurückreicht. Der glutenfreie Buchweizen ist eine Pflanze, die reich an Aminosäuren, Ballaststoffen und Mineralien ist. Verschiedene B- Vitamine, Vitamin K, Vitamin E und Mineralien wie Magnesium, Phosphor, Kupfer und Eisen runden das Profil ab. Obwohl er das Wort Weizen in sich trägt, ist er keine Getreidepflanze, er ist ein Knöterich Gewächs und daher glutenfrei. Es enthält auch Rutin, ein Antioxidans, das dazu beitragen kann, das Herz- Kreislauf-System zu schützen. Buchweizen wird aufgrund seiner vielen gesundheitlichen Vorteile oft als "Superfood" bezeichnet. Er hilft das Cholesterin und den Blutzuckerspiegel zu senken, und kann auch dazu beitragen, das Risiko von Herzerkrankungen und Diabetes zu reduzieren.

Für Menschen, die in irgendeiner Form an einer Glutenunverträglichkeit oder Sensitivität gegenüber Gluten leiden, ist Buchweizen eine leckere und alltagstaugliche Alternative. Zutaten, die leicht zu bekommen sind, preislich nicht aus dem Rahmen fallen und zudem möglichst im Urzustand verwendet werden können, sind aus meiner Sicht wirklich wertvoll für unsere Ernährung. Buchweizen gehört zu diesen Produkten.

- Kalorien: 346 kcal
- Kohlenhydrate: 71 g
- Protein: 10 g - 13 g
- Fett: 1,7 g

Zusätzlich enthält Buchweizen verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Darunter B1, B3, B6, B7, B9, K und eine Reihe Mineralstoffe wie, Eisen, Chlorid, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Phosphor, Schwefel und Zink.

Buchweizen enthält alle acht essentiellen Aminosäuren und nicht essenzielle Aminosäuren wie Lysin und Arginin. Dabei können die Werte wie bei allen natürlichen Lebensmittel schwanken.

Aus westlicher Sicht hat Buchweizen einen positiven Einfluss auf Themen wie, Verdauung, Gewichtsbalance, Blutdruck, Knochengesundheit, Cholesterinspiegel, Diabetes, Herzgesundheit, Schutz vor Gallensteinen und er wird als Krebspräventiv angesehen. In meinem Buch findest du dazu auch Links zu entsprechenden Studien.

Buchweizen aus Sicht der TCM

Buchweizen gehört zu den ältesten nach Richtlinien der TCM bewerteten Lebensmitteln. Durch Beobachtung und Erfahrung wurden in der TCM, ähnlich wie im Ayurveda oder in der Traditionellen Europäischen Medizin, Lebensmittel mit ihrer Wirkung auf den energetischen Zustand und das Wohlbefinden auf den Menschen eingeordnet. Buchweizen gehört zu den

Onlineakademie

Lebensmitteln, die wir in allen traditionellen Heilsystemen als wertvollen Baustein für eine gesunde Ernährung finden können.

Buchweizen gilt in der Traditionellen Chinesischen Medizin als neutrales - kühlendes und trocknendes Nahrungsmittel, das deine Mitte und das Qi stärkt. Er hat einen süßen und einen bitteren Geschmack, wobei die Süße vor allem der Milz, dem Magen und dem Dickdarm im Funktionskreis zugutekommt. In der TCM wird Buchweizen üblicherweise bei Verdauungsschwäche und Problemen mit schwachem Bindegewebe genutzt.

Wenn es um unsere Mitte, den Funktionskreis Erde, geht, wird Buchweizen zur Linderung von Verdauungsblockaden, Schmerzen im Oberbauch, Durchfall oder Blasenentzündung eingesetzt. Er fördert die Bewegung des Qi und reguliert dieses. Er kann eine geeignete Wahl für Menschen sein, die mit Entzündungen im Körper zu kämpfen haben.

Probleme wie Herpes Simplex, erhöhte Cholesterinwerte oder Geschwüre sind unter anderem mit den Begriffen Nässe und Schleim verknüpft. Auch steht er im Ruf, in der Lage zu sein, Toxine, die durch eine schlechte Verdauung deine Mitte belasten können, aus dem Körper zu leiten. Buchweizen hat laut TCM eine reinigende und klärende Funktion auf deine Verdauung, ein Umschlag aus Buchweizenbrei kann bei Ekzemen und gereizter Haut hilfreich sein. Buchweizen in der Übersicht:

Buchweizen ist thermisch kühl-neutral, süß und hat einen starken Bezug zu den Funktionskreisen Milz, Magen, Dickdarm. Er stützt das Qi der Mitte, macht den Funktionskreis Dickdarm frei und wirkt entgiftend, reguliert das Qi, kann Nässe und Feuchtigkeit auflösen, Hitze eliminieren und Schleim auflösen.

Beispiele: Rekonvaleszenz, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Hämorrhoiden, Verdauungsblockaden, Colitis Ulcerosa (entzündliche Darmerkrankung des Dickdarms), Blasenentzündung, stillen Entzündungen, rheumatische Beschwerden, Krampfadern, Wassereinlagerungen, übelriechender Durchfall, Ekzeme, Wucherungen, Herpes.

Onlineakademie

Mit passender Ernährung die Gesundheit fördern, Yin oder Yang

Yin und Yang, zwei untrennbare Einheiten, stellen Zustände dar, die flexibel sind und sich ständig verändern. Jedes Element enthält einen Teil des anderen, was ihre gegenseitige Abhängigkeit unterstreicht. Yin steht für Ereignisse oder Strukturen, die Kraft sammeln und absorbieren, während Yang sich nach außen und nach oben ausdehnt, was durchaus auch zu Erschöpfung führen kann. Trotz ihres scheinbaren Gegensatzes sind Yin und Yang keine unversöhnlichen Gegensätze. Vielmehr koexistieren sie ineinander. Außerdem sind sie aufeinander angewiesen - ohne Yin kann Yang nicht existieren und umgekehrt. Manchmal mag das eine über das andere dominieren, aber eine harmonische Beziehung zwischen beiden ist entscheidend.

Wenn diese Prinzipien im Gleichgewicht sind, können die Energien ungehindert fließen, was zu Vollkommenheit und Glück führt. Dieses Gleichgewicht erzeugt durch die Polarität eine Spannung, die es der Energie, die in der chinesischen Kultur als Qi bezeichnet wird, ermöglicht, zwischen den Polen zu fließen.

In Bezug auf die Ernährung kann jedes Lebensmittel einem Yin- oder Yang-Charakter zugeordnet werden. Yin-Lebensmittel verlangsamen Prozesse, während Yang-Lebensmittel aktivieren und bewegen. Die Frage, ob Yin oder Yang besser ist, taucht häufig auf, aber es ist wichtig zu verstehen, dass unsere Welt und unser Körper von einem Gleichgewicht zwischen beiden Energien leben. Im Laufe des natürlichen Zyklus eines Jahres begegnen wir Yin und Yang auf unterschiedliche Weise.

Es gibt Zeiten im Leben, in denen eine Energie im Übergewicht ist. In solchen Fällen können wir das Gleichgewicht durch eine geeignete Ernährung wiederherstellen. Ein sehr aktiver junger Mensch mit viel Feuerenergie kann zum Beispiel davon profitieren, Yin-betonte - erfrischende Lebensmittel zu sich zu nehmen, um die Konzentration zu steigern und in Balance zu kommen.

Eine Frau in den 50igern die sich müde und erschöpft fühlt, mit dem Gewicht zu kämpfen hat und zwischen heiß und kalt wechselt kann durch eine durch eine sanfte Ernährungsumstellung das Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele ebenfalls wiederherstellen. Ein individueller Blick, welche Ernährungshebel optimalen Erfolg versprechen kann hier Wunder bewirken. Denn genährt sein, Dinge in Bewegung bringen, das Qi tonisieren kann der hilfreiche Yang Aspekt sein und dennoch braucht es häufig auch das erfrischende und sanft kühlende Element, um sich wieder rundum wohlfühlen.

Onlineakademie

Die verschiedenen thermischen Wirkrichtungen *

Viele Kulturen sind sich um die thermische Wirkung von Lebensmittel bewusst. In früheren Zeiten wurde auch in unseren Breiten dieses Wissen eingesetzt. Im Grunde müssten wir nur ein bisschen in uns hinein hören und auf die Signale unseres Körpers reagieren. So wünschen wir uns im Sommer mehr kühlende Speisen (erfrischende Salate) und im Winter bevorzugen wir lang gekochte Suppen und Eintöpfe. Gerade im Winter hat die Ernährung eine vorbeugende und die Gesundheit erhaltende Funktion, vor allem auch zum Ausgleich von klimatischen Einflüssen wie Wind, Kälte und Feuchtigkeit. Sicher haben Sie schon einmal bemerkt, dass Ihnen nach dem Genuss von Rotkraut, einem Glas Rotwein oder einem Lamm-Ragout ziemlich warm wurde. Es gibt also Lebensmittel, die in unserem Körper Wärme abgeben und uns dadurch "erwärmen". Hier eine kurze Übersicht über die thermische Wirkung der Lebensmittel:

Kalte Lebensmittel

Thermisch kalte Lebensmittel sind zum Beispiel Südfrüchte, Bananen, Tomaten, Gurken und Melonen. Sie wachsen in klimatisch heißen Gebieten und helfen den dort beheimateten Menschen, die sie umgebende Hitze auszugleichen. Sie kühlen den Körper sehr stark ab und helfen überschüssige Hitze im Körper zu beseitigen. Kalte Lebensmittel sollten daher nur in kleinen Mengen und hauptsächlich in der heißen Jahreszeit konsumiert werden. Menschen, die häufig frieren, sollten diese Lebensmittel meiden.

Erfrischende Lebensmittel

Erfrischende Lebensmittel sollten wir das ganze Jahr über zu uns nehmen. Sie helfen uns, Blut und Körpersäfte zu bilden und befeuchten das Gewebe und die Schleimhäute. In den kalten Wintermonaten empfiehlt es sich, diese Zutaten in gekochtem Zustand zu verwenden. In den heißen Monaten helfen uns erfrischende Lebensmittel, die durch das Schwitzen verlorenen Säfte wieder aufzubauen. Zu dieser Gruppe gehören Milchprodukte, viele Gemüsesorten, wie Chinakohl, Paprika, Spinat und einheimische Früchte, Apfel, Beeren oder Birne und Salate.

Neutrale Lebensmittel

Die neutralen Lebensmittel haben mengenmäßig die größte Bedeutung für unsere Ernährung, denn sie können von jedem Menschen in großen Mengen genossen werden. Dazu gehören fast alle Getreidesorten, Hülsenfrüchte, Wurzelgemüse, Karotten, Pilze und Nüsse. Sie stärken das Qi und wirken ausgleichend.

Warme Lebensmittel

Diese Lebensmittel wirken leicht erwärmend und dynamisieren. Sie sollten zusammen mit neutralen Lebensmitteln vermehrt im Herbst und Winter verzehrt werden. Je kälter die Temperaturen draußen sind, desto mehr brauchen wir die wärmenden Zutaten, wie z.B. fast alle frischen und getrockneten Kräuter, die meisten Gewürze, Trockenfrüchte, Lauch und Zwiebeln.

Onlineakademie

Heiße Lebensmittel

Sie sollten nur in kleinen Mengen verwendet werden, da sie sonst innere Hitze auslösen. Im Winter helfen sie den Körper vor Kälte zu schützen. In diese Gruppe gehören Zutaten wie scharfe Gewürze, Zimt, hochprozentiger Alkohol, gegrilltes Fleisch und Lamm.

*Quelle – Claudia Nichterl/www.integrative-ernahrung.com

Ein Beispiel zur Veranschaulichung

In der traditionellen chinesischen Medizin werden die Auswirkungen von Lebensmitteln auf unser Körper-Seele-Geist-System sorgfältig unterschieden. Ich beziehe mich nicht nur auf "den Körper", sondern auf die ganzheitlichen Auswirkungen auf den ganzen Menschen. Um den Zusammenhang zwischen der Temperatur von Lebensmitteln und ihren Auswirkungen auf dich zu verstehen, stellen wir uns folgendes Szenario vor.

Stell dir vor, du gehst an einem sehr kalten Tag ohne Jacke nach draußen. Was würdest du erwarten? Würdest du bei minus 10 Grad entspannt und gelassen vor deiner Tür stehen und darauf warten, dass dir jemand die Tür öffnet? Oder würdest du instinktiv versuchen, dich so klein wie möglich zu machen, spüren, wie sich alles zusammenzieht und es dir sogar schwerfällt, zu denken? Oder ein Anblick, den du eventuell auch schon beobachtet hast. Ältere Herren, die am Stammtisch einen Bierwärmer ins Glas hängen. Dieses mit heißem Wasser gefüllte Instrument, sorgt dafür, dass die bereits bestehende Magenschleimhautentzündung, die den Versuch des Körpers darstellt, den Magen wieder auf „Betriebstemperatur“ zu bringen nicht wieder Beschwerden verursacht.

Wenn du kaltes Essen oder Trinken zu dir nimmst, reagiert dein Körper immer auf eine ähnliche Weise. Alles in dir versucht zu schrumpfen, was zu einer Verlangsamung der körperlichen Prozesse führt. Es dauert eine Weile, bis die Dinge wieder fließen, während sich dein Zentrum anpasst und das Gleichgewicht wiederherstellt.

Onlineakademie

Das Temperaturverhalten von Lebensmitteln verschieben

Zubereitung und Temperaturverhalten

Die TCM, die Traditionelle Chinesische Medizin, bietet einen flexiblen und vielseitigen Ansatz. Das bedeutet, dass wir die Temperatureigenschaften unserer Lebensmittel durch verschiedene Zubereitungsmethoden, Schneidetechniken oder Konservierungsmethoden verändern können.

In dieser Liste habe ich dir einen Überblick zusammengestellt. So ist einfrieren eine Verschiebung in Richtung Kälte. Grillen, scharf anbraten oder rösten lässt deine Zutaten in Richtung Hitze wandern. Dadurch kannst du deine Zutaten YINisieren – abkühlen oder YANGisieren – anwärmen. Dies bezieht sich auf die gefühlte Temperatur sowie auf die energetische Qualität eines Lebensmittels.

Richtung Yin	Methode
Kühler bis kalt	Eisfach, Eis, Sorbet, Eiswürfel, Eiskaltes aus dem Kühlschrank
Kühler	In Wasser einlegen, keimen lassen, quellen lassen,
Neutral - kühl	Fermentation (Sauerkraut) Gärung
Leichte Wärme	Saft, Sirup, Kompott Brei, reiben, kleinschneiden
Leichte Wärme	Trocknung, Brotherstellung, Hefeteig, Sauerteig,
Wärme	In Essig einlegen, in Wein einlegen,
Deutliche Wärme	Kochen, dünsten, dämpfen, schmoren, blanchieren
Wärme bis Hitze	Grillen, braten, frittieren, in Fett schmoren, in Alkohol zubereiten
Hitze	In Schnaps einlegen; mahlen, schälen, polieren,
Richtung Yang	Methode

Onlineakademie

Gut zu wissen

Aus meiner Sicht gibt es DIE Ernährung nicht. Jeder Mensch hat eine eigene „Bedürftigkeit“, was das angeht. Auch wenn täglich neue Erkenntnisse unseren Blickwinkel erweitern, ist der konzentrierte Blick auf das eigene Wohlbefinden entscheidend, wenn wir gut für uns selbst sorgen möchten. Die TCM bietet hier einen umfassenden Rundumblick, der aus Erfahrung und mit viel medizinischem Wissen über tausende von Jahren gewachsen ist. In diesem Kochkurs möchte ich dich dazu einladen, dass du deinem Körper und deinem Wohlfühl ein wenig hinterherspürst.

- Wie fühlst du dich nach dem Essen, heute, morgen in ein paar Tagen?
- Magst du das, was du gegessen hast?
- Wie könntest du deine Ernährung für dich in kleinen Schritten an deine Bedürfnisse anpassen?
- Welche Fragen sind noch offen?

Diese Fragen sind ein kleiner Ausschnitt daraus, was für mich eine Rolle spielt, wenn wir zusammen an deiner Strategie zu einem gesunden Leben voller Qi arbeiten. Es lohnt sich auf jeden Fall und die folgenden Rezepte sind ein Schritt, der dich in diese Richtung führt. Gerne kannst du mir deine Antworten darauf per E-Mail an: info@martinakahlert.com zukommen lassen. Ich werde schnellstmöglich darauf antworten.

Onlineakademie

Rezepte

Basisrezept Buchweizen kochen

Frühstück -Stärkendes Buchweizen-Porridge mit gerösteten Äpfeln, Anis und Vanille

Sommerlicher Buchweizensalat mit Gemüse und Kräutern

Hauptmahlzeit: Buchweizen-Gemüsepfanne mit Hühnchen oder Tofu

Einkaufsliste & Vorratsschrank

1 Apfel, 2 Bio-Zitronen, etwas Chinakohl, Frühlings-/Lauchzwiebeln, 2-3 Karotten, 1 Paprika, 1 kleine Gurke, 1 Tomaten, 1 Knoblauchzehe	Sojasauce, UmeSu (oder Zitronensaft), Salz, Pfeffer, Vanille, Zimt, Anis, Kurkuma, Pfefferminzblätter, Koriander oder Petersilie
Mandeln oder Walnüsse	Butter oder Kokosöl, Olivenöl
100 g Hühnchen oder Tofu, Feta oder vegane Alternative	Honig, Ahornsirup
Buchweizenkörner	

Was du zur Verfügung haben solltest

1 Tasse Fassungsvermögen 150 ml, 1 Topf, 1 Pfanne, 1 Sieb, 1 scharfes Messer, 1 Schneidbrett für Gemüse und Obst, 1 Schneidbrett für Fleisch, Zitronenpresse oder kräftige Hände, 1 Schneebesen, 1 Frühstücksschale, 1 Schale, 1-2 mittelgroße Schüsseln, 1 Teller, 1 kleines Marmeladenglas, Behälter für Salat zum Mitnehmen, Mörser oder Gewürzmühle

Da ich dich dazu anregen möchte intuitiv, ohne großen Aufwand und dennoch lecker zu kochen, nutzen wir in diesem Kurs als Maß häufig eine Tasse, Esslöffel oder Teelöffel. Damit erhältst du eine Anleitung, wie du das in deinen Kochalltag integrierst und deine gesunde Küche noch schneller und einfacher für dich sorgst. Wenn du lieber wiegst, biete ich dir das ebenfalls an, da wir dies im Kurs ebenfalls machen, um eine gutes Gefühl für Mengen zu entwickeln.

Onlineakademie

Basisrezept Buchweizen kochen

Für 3 Portion

- 1 ½ Tasse Buchweizen
- 3 Tassen Wasser
- 1 Prise Salz

Buchweizen unter heißem Wasser gut durchspülen. Mit der doppelten Menge Wasser in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Die Temperatur zurückschalten und auf kleiner Stufe etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei einen Topfdeckel auflegen.

Nach 10 Minuten die Temperatur abschalten und den Buchweizen weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Frühstück -Stärkendes Buchweizen-Porridge mit gerösteten Äpfeln, Anis und Vanille

Zutaten:

- Portion Buchweizen
- 1 Tasse Wasser
- Prise Salz
- 1/2 Teelöffel Vanille gerieben
- 1 großer Apfel
- 1 Teelöffel Honig oder Ahornsirup
- 1 Teelöffel Kokosöl oder Butter
- 1/4 Tasse gehackte Nüsse (z.B. Walnüsse oder Mandeln)

Anleitung:

1. Den Buchweizen in einem feinen Sieb abspülen. In einem Topf 1/2 Tasse Buchweizen, 1 Tasse Wasser und eine Prise Salz zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, abdecken und für ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Buchweizen weich ist und das Wasser aufgenommen hat.
2. Währenddessen den Apfel schälen und in Spalten schneiden. Die Apfelspalten in einer Pfanne mit Kokosöl oder Butter bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun und zart sind.
3. Den Honig oder Ahornsirup über die Äpfel träufeln und kurz karamellisieren lassen.
4. Die gehackten Nüsse in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften und leicht gebräunt sind.
5. Anis in der mahlen oder mörsern und mit geriebener Vanille vermischen.
6. Den gekochten Buchweizen mit Anis und Vanille vermengen und in Schalen aufteilen.
7. Die gerösteten Äpfel über den Buchweizen geben, mit gehackten Nüssen bestreuen

Onlineakademie

Variationen:

- Genieße dieses wärmende Buchweizen-Porridge mit Zimt statt Anis als perfektes Winter-Frühstück, um dich in der kalten Jahreszeit zu stärken und zu verwöhnen.
- Im Sommer ist ein Klecks Joghurt eine gute Ergänzung. Lass es dir schmecken!

Onlineakademie

Sommerlicher Buchweizensalat mit Gemüse und Kräutern

Zutaten:

- 1 Tasse gekochter Buchweizen
- 1 Tasse bunte Gemüsegewürfel (Paprika, Gurken, Tomaten, Karotten)
- 1/4 Tasse gehackte frische Kräuter
Schnittlauch Petersilie oder Koriander, Pfefferminze
- 1 Knoblauchzehe – (auf Wunsch)

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft und/oder UmeSu
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Feta oder veganer Käse (optional), gewürfelt

Anleitung:

1. Den gekochten Buchweizen in eine Schüssel geben.
2. Das Gemüse putzen und in Würfel schneiden.
3. Die Kräuter hacken, Schnittlauch in kleine Ringe schneiden.
4. Die bunten Gemüsegewürfel und gehackte frischen Kräuter mit Buchweizen vermengen.
5. In einer separaten Schüssel Olivenöl, Zitronensaft/UmeSu, Salz und Pfeffer vermengen, um das Dressing herzustellen.
6. Das Dressing über den Buchweizensalat gießen und alles gut vermengen.
7. Optional gewürfelten Feta oder veganen Käse hinzufügen.

Den Buchweizensalat in einem luftdichten Behälter verpacken und zum Mitnehmen bereithalten.

Onlineakademie

Hauptmahlzeit: Buchweizen-Gemüsepfanne mit Hühnchen oder Tofu

Zutaten:

1 Tasse gekochter Buchweizen

100 g Hühnchenbrust oder Tofu

1 EL Sojasauce

1 EL Bratöl

2 EL Zitronensaft

etwas Zitronenschale

1 EL Sojasauce

1 Prise Pfeffer

1 große Karotten

2 Blätter Chinakohl

1 Frühlingszwiebel

1 Teelöffel Kurkuma

Salz und etwas Pfeffer nach Geschmack

1-2 EL Koriander oder Petersilie

- Zitronenspalten zum Servieren

Anleitung:

1. Die Hühnerbrust in Streifen schneiden oder Tofu würfeln. In einer kleinen Schüssel mit Sojasauce vermengen und 15 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Karotten putzen und in Würfel schneiden. Den Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen und in schräge Ringe schneiden.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hühnchenbrust oder Tofu Würfel goldbraun anbraten.
4. Zitronensaft, etwas Zitronenschale, Sojasauce und eine Prise Pfeffer mischen und damit dein Bratgut ablöschen. In ein angewärmtes Teller geben und beiseitestellen.
5. In derselben Pfanne das Gemüse mit Kurkuma, Salz und Pfeffer ca. 10 Minuten andünsten, dabei immer wieder umrühren. Alles sollte noch bissfest sein.
6. Den gekochten Buchweizen und das gebratene Hühnchen oder Tofu zum Gemüse geben. Alles gut vermengen und nochmals kurz erhitzen.
7. Mit deinen frischen Kräutern bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.

Onlineakademie

Diese Buchweizen-Rezepte bieten nicht nur köstlichen Geschmack, sondern auch eine Fülle an Vitalstoffen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Neben diesen Dingen ist Genuss ein äußerst relevanter Baustein, wenn es um unsere Gesundheit geht. Daher genieße diese gesunden Mahlzeiten und fühle dich rundum wohl!